



KEEP CALM: COMPTA FINS A 10

1. Revisa les teves expectatives

Els nens i nenes porten molts dies confinats. Són petits, estan tristos... i compartim moltes hores. La situació no és fàcil per a ningú. Per aquesta mateixa raó, podem demanar-los autonomia, o encarregar-los tasques, però tenint en compte les seves capacitats i edat. Si t'excedeixes estaràs constantment decebut i insatisfet, de manera que serà més fàcil que tinguis ràbia o ira.

2. Reconeix quan tens poca energia

Cal reconèixer quan t'estàs posant nerviós o nerviosa i evita perdre el control. Imagina un termòmetre i pensa en quin lloc et trobes o quin grau d'ansietat tens. Si estàs per sobre de 5, has de plantejar-te fer alguna activitat que et relaxi.

3. Crea una rutina

Digue-li al teu fill o filla què esperes d'ell/ella. Estableix unes regles bàsiques. Permetre'ls formar part i participar.

4. Parla sobre com et sents

Posa paraules al que et passa a tu i als nens o nenes. Expressa què sents. No deixis que el teu malestar es vagi fent gran en silenci fins que explotis. Busca ajuda.

5. Digues que sí

De tant en tant digues que sí. Evita estar tot el temps dient que no.



6. Riu

Fes guerres de pessigolles, abraçades, masegades... Posa-li sentit de l'humor.

7. Para i pregunta't si val la pena perdre el control

El cansament, l'estrès, les dificultats econòmiques o la impotència al no poder controlar les rebequeries ens converteixen en una bomba de rellotgeria. Som humans, i en algunes circumstàncies podem tocar fons. Cal parar i preguntar-se què aprendrà el nostre fill en veure la nostra reacció.

8. Temps fora

Allunya't del teu fill o filla, deixa'l en un espai segur o demana un relleu a algú. Així de senzill. Quan notis que estàs a punt d'explotar o cridar, és el moment de no dir res més i allunyar-te d'ell o d'ella. Pots anar a l'habitació, al bany, o buscar un lloc tranquil. Explica-li: "quan em tranquil·litzi una mica torno i en parlem".

9. La gota que fa vessar el vas

Pensa per què estàs realment de mal humor. T'enfades molt a casa perquè estàs desbordat o desbordada? De vegades, junt amb la nostra ira, conviuen altres sentiments. Intenta ser conscient i separa els problemes.

10. Et mereixes una recompensa

Dedica 10 minuts al dia a fer una cosa que t'agradi. No pensis res més. És difícil, però només són 10 minuts.